

# Meditasi Duduk atau Meditasi Aktif?

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 27, 2018 | [Discourses](#), [Meditation](#), [Questions and Answers](#) | [0](#) |



Engkau bisa masuk ke dalam meditasi hanya dengan duduk, tapi kemudian jadilah hanya sedang duduk; Jangan melakukan hal lainnya. Jika engkau bisa hanya sedang duduk, itu menjadi meditasi. Jadilah sepenuhnya dalam duduk; tanpa-gerakan seharusnya menjadi satu-satunya gerakanmu. Sebenarnya, kata Zen berasal dari kata zazen, yang berarti, hanya duduk, tidak melakukan apa pun. Jika engkau bisa duduk, tidak melakukan apa pun dengan tubuhmu dan tidak melakukan apa pun dengan pikiranmu, itu menjadi meditasi; tapi itu sulit.

Engkau bisa duduk dengan sangat mudahnya ketika engkau sedang melakukan sesuatu yang lain, tapi di saat engkau hanya sedang duduk dan tidak melakukan apa-apa, itu menjadi masalah. Setiap serat dari tubuh mulai bergerak ke dalam; Setiap pembuluh darah, setiap otot, mulai bergerak. Engkau akan mulai merasakan getaran yang halus; engkau akan menjadi sadar akan banyak hal-hal di dalam tubuh yang belum pernah engkau sadari sebelumnya. Dan semakin engkau mencoba untuk hanya duduk, semakin banyak gerakan yang akan engkau rasakan di dalam dirimu. Jadi duduk hanya bisa digunakan jika engkau telah melakukan hal-hal lain terlebih dahulu.

Engkau bisa hanya berjalan, itu lebih mudah. Engkau bisa hanya menari, itu bahkan lebih mudah. Dan setelah engkau melakukan hal lain yang lebih mudah, maka engkau bisa duduk. Duduk dalam postur buddha adalah hal terakhir yang perlu dilakukan, sungguh; Itu seharusnya tidak pernah dilakukan di awalnya. Hanya setelah engkau mulai merasa sepenuhnya teridentifikasi dengan gerakan, engkau bisa mulai merasa benar-benar teridentifikasi dengan tanpa-gerakan.

Jadi aku tidak pernah menyuruh orang untuk mulai dengan hanya duduk. Mulailah dari mana permulaannya itu mudah, jika tidak engkau akan mulai merasakan banyak hal yang tidak perlu – hal-hal yang tidak ada.

Jika engkau mulai dengan duduk, engkau akan merasakan banyak gangguan di dalamnya. Semakin engkau mencoba untuk hanya duduk, semakin banyak gangguan yang akan dirasakan; engkau akan menjadi sadar hanya akan pikiran gilamu dan tidak ada yang lain. Ini akan menciptakan depresi, engkau akan merasa frustrasi. Engkau tidak akan merasa bahagia; Sebaliknya, engkau akan mulai merasa bahwa engkau gila. Dan terkadang engkau mungkin menjadi benar-benar gila.

Jika engkau melakukan upaya tulus untuk ‘hanya duduk,’ engkau mungkin menjadi benar-benar gila. Hanya karena orang-orang tidak benar-benar mencoba dengan tulus maka kegilaan tidak terjadi lebih sering. Dengan postur duduk engkau mulai tahu begitu banyak kegilaan di dalam dirimu sehingga jika engkau tulus dan melanjutkannya, engkau mungkin menjadi benar-benar gila. Hal itu telah terjadi sebelumnya, begitu seringnya; jadi aku tidak pernah menyarankan apa pun yang bisa membuat frustrasi, depresi, kesedihan – apa pun yang memungkinkanmu untuk menjadi terlalu sadar akan kegilaanmu. Engkau mungkin tidak siap untuk menjadi sadar akan semua kegilaan yang ada di dalam dirimu; engkau harus dibiarkan untuk mengetahui hal-hal tertentu secara bertahap. Pengetahuan itu tidak selalu baik; itu harus terungkap sendiri perlahan-lahan seperti kemampuanmu untuk menyerapnya tumbuh.

Aku mulai dengan kegilaanmu, tidak dengan postur duduk; Aku membiarkan kegilaanmu. Jika engkau menari dengan liar, yang sebaliknya terjadi di dalam dirimu. Dengan tarian gila, engkau mulai menyadari satu titik diam di dalam dirimu; Dengan duduk diam, engkau mulai menyadari kegilaan. Kebalikannya adalah selalu titik dari kesadaran. Dengan tarianmu yang gila, kacau, dengan menangis, dengan napas tak teratur, aku membiarkan kegilaanmu. Kemudian engkau mulai menyadari satu titik yang halus, titik dalam di dalam dirimu yang diam dan tenang, berbeda dengan kegilaan di pinggir/permukaannya. Engkau akan merasa sangat bahagia; di pusatmu ada keheningan batin. Tapi jika engkau hanya duduk, maka yang dalam adalah yang gila; engkau diam di luar, tapi di dalam batin engkau marah.

Jika engkau memulai dengan sesuatu yang aktif – sesuatu yang positif, hidup, bergerak – itu akan lebih baik; maka engkau akan mulai merasakan satu keheningan batin yang sedang tumbuh. Semakin ia berkembang, semakin itu akan mungkin bagimu untuk menggunakan postur duduk atau postur berbaring – semakin banyak meditasi diam akan menjadi mungkin. Tapi sampai saat itu terjadi sesuatunya akan menjadi berbeda, sama sekali berbeda.

Teknik meditasi yang dimulai dengan gerakan, tindakan, membantumu dengan cara lain juga. Ini menjadi satu katarsis/pencurahan. Bila engkau hanya sedang duduk, engkau frustrasi; pikiranmu ingin bergerak dan engkau hanya sedang duduk. Setiap otot bergerak, setiap saraf bergerak. Engkau sedang mencoba memaksakan sesuatu pada dirimu sendiri yang tidak wajar untukmu; maka engkau telah membagi dirimu sendiri menjadi orang yang memaksa dan orang yang dipaksa. Dan sungguh, bagian yang dipaksa dan ditekan adalah bagian yang lebih asli; Ini adalah bagian yang lebih utama dari pikiranmu daripada bagian yang sedang menekan, dan bagian utamanya pasti akan menang.

Apa yang sedang engkau tekan itu benar-benar harus dibuang, tidak ditekan. Ini telah menjadi akumulasi/timbunan di dalam dirimu karena engkau telah terus-menerus menekannya. Seluruh sistem pengasuhan, peradaban, pendidikan, bersifat menekan. Engkau telah menekan banyak hal yang bisa telah dilemparkan dengan mudahnya lewat pendidikan yang berbeda, lewat pendidikan yang lebih sadar, lewat orang tua yang lebih sadar. Dengan kesadaran yang lebih baik tentang mekanisme dalam dari pikiran, budayanya bisa telah memungkinkan engkau untuk membuang banyak hal.

Misalnya, ketika seorang anak sedang marah, kita katakan kepadanya, ‘Jangan marah.’ Dia mulai menekan amarah. Perlahan-lahan, apa yang sebelumnya adalah kejadian sesaat menjadi permanen. Sekarang dia tidak akan bertindak marah, tapi dia akan tetap marah. Kita telah mengumpulkan begitu banyak kemarahan dari apa yang sebelumnya hanya hal-hal sesaat; Tidak ada seorang pun yang bisa marah terus menerus kecuali kemarahan telah ditekan. Kemarahan adalah hal sesaat yang datang dan pergi: jika itu diekspresikan, maka engkau tidak lagi marah. Jadi denganku, aku akan membiarkan anak tersebut untuk menjadi marah dengan lebih asli. Jadilah marah, tapi jadilah mendalam di dalamnya; Jangan menekannya.

Tentu saja, akan ada masalah. Jika kita berkata, 'Jadilah marah', maka engkau akan marah kepada seseorang. Tapi seorang anak bisa dibentuk; Dia bisa diberi sebuah bantal dan diberi tahu, 'Jadilah marah dengan bantal ini. Jadilah bengis/kasar terhadap bantal.' Sejak awalnya, seorang anak dapat dibesarkan dengan cara di mana kemarahannya hanya dialihkan. Beberapa barang bisa diberikan kepadanya: dia bisa terus melempar benda itu sampai kemarahannya berlalu. Dalam beberapa menit, dalam beberapa detik, dia akan meredakan kemarahannya dan tidak akan ada penimbunannya.

Engkau telah mengumpulkan kemarahan, seks, kekerasan, keserakahan, semuanya! Sekarang tumpukan ini adalah kegilaan di dalam dirimu. Itu ada di sana, di dalam dirimu. Jika engkau mulai dengan meditasi penekanan apa pun – misalnya, dengan hanya duduk – engkau sedang menekan semua ini, engkau tidak membiarkannya untuk dilepaskan. Jadi aku mulai dengan katarsis. Pertama, biarkan semua yang ditekan dilempar ke udara; dan ketika engkau bisa membuang kemarahanmu ke udara, engkau telah menjadi dewasa.

Jika aku tidak menjadi penuh kasih sendirian, jika aku dapat penuh kasih hanya dengan seseorang yang aku cintai, maka, sesungguhnya, aku belum dewasa. Lalu aku tergantung pada seseorang bahkan untuk menjadi penuh kasih; Seseorang harus ada di sana, maka aku bisa penuh kasih. Kemudian cinta itu hanya bisa menjadi satu hal yang sangat dangkal; itu bukan sifat alamiku. Jika aku sendirian di dalam ruangan, aku sama sekali tidak penuh kasih, jadi kualitas mengasahi belum masuk mendalam; itu belum menjadi bagian dari keberadaanku.

Engkau menjadi lebih dan semakin dewasa ketika engkau kurang dan semakin kurang tergantung (pada yang lain). Jika engkau bisa menjadi marah sendirian, engkau lebih dewasa. Engkau tidak perlu objek apa pun untuk menjadi marah. Jadi aku membuat satu katarsis pada awalnya sebagai satu keharusan. Engkau harus membuang segala sesuatunya ke langit, ke tempat terbuka, tanpa menjadi sadar akan objek mana pun.

Jadi marahlah tanpa orang yang ingin engkau marahi. Menangislah tanpa menemukan sebab apa pun; Tertawalah, tertawalah saja, tanpa sesuatu pun untuk ditertawakan. Kemudian engkau bisa hanya melemparkan keseluruhan hal yang terkumpul – engkau bisa hanya membuangnya. Dan begitu engkau tahu caranya, engkau tidak terbebani oleh keseluruhan masa lalu.

Dalam beberapa saat engkau bisa menjadi tanpa beban dari keseluruhan hidup – bahkan dari banyak kehidupan. Jika engkau siap membuang semuanya, jika engkau bisa membiarkan kegilaanmu keluar, dalam beberapa saat ada pembersihan yang mendalam. Sekarang engkau dibersihkan: segar, murni – engkau sekarang anak kecil lagi. Sekarang, dalam kemurnianmu, meditasi duduk dapat dilakukan – hanya sedang duduk, atau hanya berbaring atau apa pun – karena sekarang tidak ada kegilaan di dalam yang menggangu duduknya.

Pembersihan harus menjadi hal pertama – katarsis – jika tidak, dengan latihan pernapasan, dengan hanya duduk, dengan berlatih asana, postur yoga, engkau hanya akan menekan sesuatu. Dan hal yang sangat aneh terjadi: bila engkau sudah membiarkan semuanya dilempar keluar, duduk hanya akan terjadi, asana akan hanya terjadi – ini akan menjadi spontan.

Engkau mungkin belum mengenal apa pun tentang postur yoga tapi engkau mulai melakukannya. Sekarang postur-postur ini asli, nyata. Mereka membawa banyak transformasi ke dalam tubuhmu karena sekarang tubuh itu sendiri yang melakukannya, engkau tidak sedang memaksanya. Misalnya, ketika seseorang telah membuang banyak hal keluar, dia mungkin mulai mencoba untuk berdiri di atas kepalanya. Dia mungkin tidak pernah belajar melakukan shirshasan, berdiri di atas kepala, tapi sekarang seluruh tubuhnya sedang mencoba untuk melakukannya. Ini adalah hal yang sangat dalam sekarang; Itu berasal dari kebijaksanaan dalam dirinya, bukan dari pikiran intelektual, informasi syaraf. Jika tubuhnya bersikeras, 'Pergilah dan berdirilah di atas kepalamu!' dan dia mengizinkannya, dia akan merasa sangat segar, sangat berubah karenanya.

Engkau mungkin melakukan postur tubuh apa saja, tapi aku membiarkan postur ini hanya ketika mereka datang dengan sendirinya. Seseorang bisa duduk dan menjadi hening dalam siddhasan atau dalam postur tubuh lainnya, tapi siddhasan ini sangat berbeda; kualitasnya berbeda. Dia sedang mencoba untuk hening dalam duduknya – tapi ini adalah sebuah kejadian, tidak ada penindasan, tidak

ada usaha; itu hanya bagaimana tubuhmu merasa. Keseluruhan keberadaanmu merasa ingin duduk. Dalam duduk ini tidak ada pikiran yang terbelah, tidak ada penekanan. Duduk ini menjadi satu mekarnya bunga.

Engkau pasti pernah melihat patung Buddha yang sedang duduk di atas bunga, bunga teratai. Teratai itu hanya simbol; Itu adalah simbol dari apa yang terjadi di dalam Buddha. Ketika 'hanya duduk' terjadi dari dalam, engkau merasa seperti terbukanya sekuntum bunga. Tidak ada yang ditekan dari luar; Sebaliknya, ada pertumbuhan, sebuah pembukaan dari dalam; sesuatu di dalam terbuka dan mekar. Engkau bisa meniru postur Buddha, tapi engkau tidak bisa meniru bunga itu. Engkau bisa duduk sepenuhnya seperti buddha – bahkan lebih banyak seperti buddha daripada Buddha – namun mekar di dalam ini tidak akan ada di sana. Itu tidak bisa ditiru.

Engkau bisa menggunakan trik. Engkau bisa menggunakan irama napas yang bisa memaksamu untuk diam, untuk menekan pikiranmu. Napas bisa digunakan dengan sangat menekannya karena dengan setiap irama napas timbul suasana hati tertentu dalam pikiranmu. Bukan berarti suasana hati yang lain hilang; mereka hanya pergi bersembunyi.

Engkau bisa memaksa apa pun kepada dirimu sendiri. Jika engkau ingin marah, bernapaslah dengan irama yang terjadi dalam kemarahan. Para aktor melakukannya, ketika mereka ingin mengekspresikan kemarahan, mereka mengubah irama pernapasan mereka; Irama napasnya harus menjadi sama seperti ketika di sana ada kemarahan. Dengan membuat ritme yang lebih cepat mereka mulai merasakan amarah, bagian kemarahan dari pikiran muncul.

Jadi irama napas bisa digunakan untuk menekan pikiran, untuk menekan apa pun dalam pikiran. Tapi itu tidak baik, itu bukan mekarnya bunga. Cara lain lebih baik; Saat pikiranmu berubah dan kemudian, sebagai konsekuensinya, napasmu berubah; Perubahan itu muncul terlebih dulu dari pikiran.

Jadi aku menggunakan irama napas sebagai satu tanda. Seseorang yang tetap tenang dengan dirinya sendiri akan terus menerus berada dalam irama pernapasan yang sama; itu tidak pernah berubah karena pikiran. Itu akan berubah karena tubuh – jika engkau sedang berlari itu akan berubah – tapi itu tidak pernah berubah karena pikiran.

Jadi tantra telah menggunakan banyak sekali irama-irama napas sebagai kunci rahasia. Mereka bahkan membiarkan hubungan seksual sebagai satu meditasi, tapi mereka membiarkannya hanya ketika irama pernapasanmu tetap konstan dalam hubungan seksual, jika tidak, itu tidak bisa menjadi meditasi. Jika pikiran terlibat, irama pernapasan tidak bisa tetap sama, dan jika irama pernapasan tetap sama, pikiran sama sekali tidak terlibat. Jika pikiran tidak terlibat bahkan dalam hal biologis yang dalam seperti hubungan seksual, maka pikiran tidak akan terlibat dalam hal lain.

Tapi engkau bisa memaksa. Engkau bisa duduk dan memaksakan ritme tertentu kepada tubuhmu, engkau bisa menciptakan postur seperti buddha yang palsu, tapi engkau hanya akan menjadi mati. Engkau akan menjadi tumpul, bodoh. Hal ini telah terjadi pada begitu banyak biarawan, begitu banyak sadhus; mereka hanya menjadi bodoh. Mata mereka tidak memiliki cahaya kecerdasan; Wajah mereka hanya seperti idiot, tanpa cahaya di dalam, tidak ada nyala api di dalam. Karena mereka sangat takut pada gerakan batin apa pun, mereka telah menekan segalanya – termasuk kecerdasan. Kecerdasan adalah gerakan, salah satu gerakan yang paling halus, jadi jika semua gerakan batin ditekan, kecerdasan akan terpengaruh.

Kesadaran bukanlah hal yang statis. Kesadaran juga, adalah gerakan – arus yang dinamis. Jadi jika engkau memulai dari luar, jika engkau memaksakan diri untuk duduk seperti patung, engkau sedang membunuh banyak hal. Pertama, pedulikanlah katarsis, dengan membersihkan pikiranmu, membuang semuanya keluar, sehingga engkau menjadi kosong dan hampa – hanya sebuah jalan lintasan bagi yang melampaui untuk masuk. Kemudian duduk menjadi membantu, kesunyian menjadi membantu, tapi tidak sebelumnya.

Bagiku, keheningan itu sendiri bukanlah sesuatu yang berharga. Engkau bisa menciptakan keheningan yang hening seperti kematian. Keheningan harus menjadi hidup, dinamis. Jika engkau 'menciptakan' keheningan, engkau akan menjadi lebih bodoh, lebih membosankan, lebih mati; Tapi ini lebih mudah,

dan begitu banyak orang yang sedang melakukannya sekarang. Seluruh budaya itu sangat menekan sehingga itu lebih mudah untuk menekan dirimu sendiri lebih banyak lagi. Maka engkau tidak perlu mengambil risiko, maka engkau tidak perlu mengambil lompatan.

Orang-orang mendatangiku dan berkata, 'Beritahukanlah kami teknik meditasi yang bisa kami praktikkan dalam diam.' Mengapa ketakutan ini? Setiap orang memiliki rumah sakit jiwa di dalam dan masih mereka berkata, 'Beritahukanlah kami teknik yang bisa kami lakukan dalam diam.' Dengan teknik diam engkau hanya bisa menjadi lebih dan semakin gila – dalam diam – dan tidak ada yang lain.

Pintu-pintu dari rumah sakit jiwamu harus dibuka! Jangan takut dengan apa yang orang lain katakan. Seseorang yang peduli dengan apa yang dipikirkan orang lain tidak akan pernah masuk ke dalam. Dia akan terlalu sibuk mengkhawatirkan apa yang orang lain katakan, apa yang mereka pikirkan.

Jika engkau hanya duduk diam, tutuplah matamu, semuanya akan baik-baik saja; Istri atau suamimu akan mengatakan bahwa engkau telah menjadi orang yang sangat baik. Semua orang ingin engkau untuk menjadi mati; Bahkan para ibu ingin anak-anak mereka menjadi mati – taat, diam. Seluruh masyarakat menginginkan engkau untuk menjadi mati. Orang yang disebut baik itu benar-benar orang yang mati.

Jadi jangan khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain, jangan khawatir dengan gambaran yang mungkin dimiliki orang lain tentang dirimu. Mulailah dengan katarsis dan kemudian sesuatu yang baik bisa berbunga di dalam dirimu. Itu akan memiliki kualitas yang berbeda, keindahan yang berbeda, sama sekali berbeda; itu akan menjadi asli.

Ketika keheningan datang kepadamu, ketika itu turun padamu, itu bukan hal yang salah. Engkau belum memeliharanya; itu datang kepadamu; itu terjadi padamu. Engkau mulai merasakannya tumbuh di dalam dirimu seperti seorang ibu mulai merasakan anaknya tumbuh. Keheningan yang dalam tumbuh di dalam dirimu; engkau menjadi hamil dengannya. Baru kemudian di sana ada transformasi; Jika tidak, itu hanya penipuan diri sendiri. Dan orang dapat menipu dirinya sendiri selama banyak kehidupan – kemampuan untuk melakukannya itu begitu tak terbatas.

OSHO ~ Meditation: Art of Ecstasy, Chpt 5